
Trucs pour
amoureux
futés

Trucs pour Amoureux futés, une réalisation de la Direction de santé publique de Montréal, en collaboration avec la Table de Concertation des Intervenantes et Intervenants Jeunesse des CLSC de la région de Montréal.

Coordination du projet:
Direction de santé publique de l'Agence de la santé et des services sociaux de Montréal

Service de lutte contre les infections transmissibles sexuellement et par le sang,
Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec

Conception visuelle et design graphique:
Cossette Communication-Marketing

Remerciements:
Merci à toutes les personnes, plus spécialement aux jeunes, qui ont contribué de près ou de loin à la réalisation de cette brochure.

Édition produite par:
Édition: Direction des communications
du ministère de la Santé et des Services sociaux
Le présent document peut être consulté et commandé en ligne à l'adresse:
www.msss.gouv.qc.ca section Documentation, rubrique Publications.
Il peut également être commandé à l'adresse diffusion@msss.gouv.qc.ca
ou par la poste:

Ministère de la Santé et des Services sociaux
Direction des communications
Diffusion
1075, chemin Sainte-Foy, 4e étage
Québec (Québec) G1S 2M1

Le genre masculin utilisé dans ce document désigne aussi bien les femmes que les hommes.

Dépôt légal Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2012
Bibliothèque et Archives Canada, 2012
ISBN: 978-2-550-66143-6 (version imprimée) ISBN: 978-2-550-66142-9 (version PDF)



Tu es en amour ou tu ne le sais pas!
Tu as des relations sexuelles
ou tu n'en as pas!

Le carnet

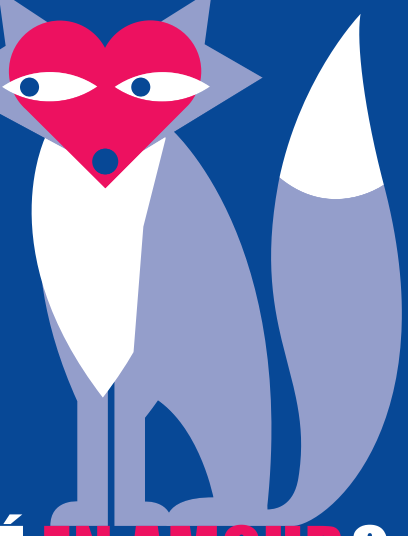
TRUCS POUR AMOUREUX FUTÉS

s'adresse à toi et aux autres qui veulent
se questionner, rire et découvrir
leur profil amoureux.

À le parcourir, tu risques même
d'y trouver un truc ou deux
te permettant de passer à l'action
pour être bien en amour.

Que tu sois en amour ou pas, t'es-tu déjà demandé quel genre d'amoureux ou d'amoureuse tu es? Parfois, tu peux trouver difficile de dire ce que tu ressens, cela te gêne et tu ne veux pas déplaire… Le jeu qui suit te demande de t'arrêter afin de réfléchir sur des questions que tu trouves importantes.

Allez! Réponds à ce questionnaire et souviens-toi que personne ne te regarde ni ne te juge.



ES-TU FUTÉ EN AMOUR ?

1- Pour toi, l'amour c'est :

A) Quelque chose de compliqué et d'étouffant.

B) Une belle chose qui n'arrive qu'aux autres!

C) La réalisation d'un grand rêve.

2- Qu'est-ce qui est le plus important pour toi dans une relation amoureuse?

A) Le sexe : il n'y a que ça!

B) Que mon ou ma partenaire se sente bien : moi je passe après.

C) L'intimité, la confiance, la tendresse et tout ce qui vient avec.

3- Quand tu es en amour…

A) Tu étouffes et tu voudrais être à l'autre bout du monde.

B) Souvent tes amis te manquent…

C) Tu te sens bien et en vie!

4- Quand vous êtes ensemble…
A) C'est l'autre qui décide ce que vous faites.
B) C'est toi qui décides.
C) La majorité du temps, vous décidez à deux.

5- Quand tu as un « problème de couple » :
A) Tu ne dis rien de peur d'être laissé.
B) Tu te plains à une ou un ami.
C) Tu prends ton courage à deux mains et tu en parles à ton ou ta partenaire.

6- En présence de ton chum ou de ta blonde :
A) Tu te sens inconfortable.
B) Il y a de la timidité dans l'air mais avec le temps…
C) Tu te sens cool.

7- Quand tu te regardes dans le miroir :
A) Tu te trouves moche.
B) Ce n'est pas toujours le délire.
C) Ça dépend des jours, en général, ça va.

8- Tu fais des compliments à ton amoureux-se :
A) Rarement et tu critiques tout le temps.
B) À l'occasion, quand ça te tente.
C) Souvent, ça te vient facilement.

9- Tu apprends que ton chum ou ta blonde te trompe, que fais-tu ?
A) Tu « casses ».
B) Tu « cruises » tout ce qui bouge!
C) Tu te calmes, tu respires par le nez et tu lui en parles.

10- Pour toi, un condom c'est :
A) Je vais mourir, pourquoi pas du sida.
B) Un « bug » pour une relation sexuelle trippante.
C) Un moyen de tripper sans peur.

11- Qu'est-ce que tu dis à ton ou ta partenaire qui ne veut pas utiliser le condom?
A) O.K., je te fais confiance, on n'en a pas besoin!
B) Si tu m'aimes, on va l'utiliser.
C) Je connais des caresses sans pénétration super capotantes.

12- Un médecin t'annonce que tu as une infection transmissible sexuellement (ITS)…
A) Tu fais comme si de rien n'était.
B) Tu continues à faire l'amour mais en utilisant le condom.
C) Tu prends ton courage à deux mains, t'avertis tes partenaires des derniers mois d'aller voir un médecin et maintenant, sans condom, c'est non!

Va à la page 21 pour connaître ton résultat.

AMOUREUX : qui éprouve un sentiment très intense, un attachement englobant la tendresse et l'attirance physique entre deux personnes. Syn. amant, ami, bien-aimé, soupirant, admirateur, fou de... *(T'en vois plus clair!)*

ATTIRANCE : force qui attire vers quelqu'un, charme particulier qui plaît, qui séduit. *(C'est plus fort que toi!)*

COMPLICITÉ : entente profonde, spontanée et souvent inexprimée entre personnes. Syn. accord, connivence. *(On s'comprend! Pas besoin de s'expliquer longtemps...)*

CONFIANCE EN SOI : sentiment d'assurance, de sécurité qui fait qu'on se fie à soi-même. *(Un bon feeling...)*

COOL : décontracté, calme, relax. *(Relaxe ton corps...)*

FUTÉ : qui est plein de finesse et sait déjouer les pièges. Syn. adroit, astucieux, débrouillard, habile, intelligent. *(Se prononce de la même façon au féminin!)*

INTIMITÉ : liaison, relation étroite qui permet de partager de grands secrets. *(Les amoureux ne peuvent s'en passer!)*

ITS : infection transmissible sexuellement; remplace MTS, car on peut être infecté sans avoir de symptômes.

SÉCURISEXE : ensemble des moyens que l'on peut prendre pour réduire les risques de transmission d'infections lors d'une relation sexuelle (utilisation du condom, fidélité, dépistage des ITS, réduction du nombre de partenaires…).

TRUCS POUR AMOUREUX FUTÉS : petit recueil sur l'art d'aimer qui peut être très utile aux débutant(e)s comme à ceux ou celles qui en savent un peu plus.

ZONES ÉROGÈNES : (du mot grec Eros, dieu de l'amour), zones susceptibles de provoquer une excitation sexuelle. Les régions du corps excitables. *(Il y en a plus qu'on pense!)*



Recette pour devenir amoureux

Ingrédients

2 personnes
125 g d'attirance
125 g de mots
250 ml d'écoute
50 g d'humour
6 à 8 regards
un soupçon de complicité
1/2 litre de confiance en soi

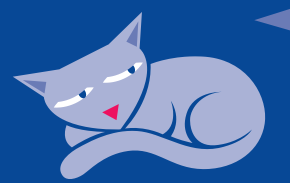
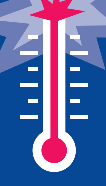
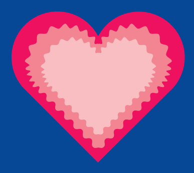
Mode d'emploi

Dans un endroit idéalement chaleureux ou dans tout autre lieu qui inspire... placer 2 personnes.
Mélanger l'attirance et les mots parsemés de regards.
Ajouter au mélange l'humour, la confiance en soi et remuer délicatement.
Petit à petit, incorporer l'écoute puis laisser reposer un bon moment.
Saupoudrer de complicité, traiter avec douceur et laisser mijoter jusqu'à consistance désirée.
Garnir d'imagination et de vos rêves les plus fous.
Vous verrez, c'est magique!

Bon appétit!



Les caresses vues par

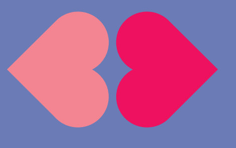
Fille
C'est doux!

Gars
C'est hot!

Amoureux futés
D'agréables frissons...

Le plaisir vu par





Fille
Il est tellement beau...

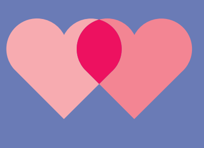
Gars
J'ai battu mon propre record!

Amoureux futés
Bons « feelings »

Le sexe vu par





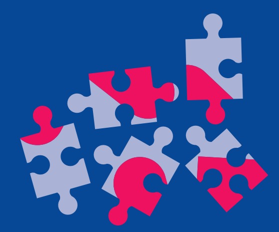


Fille
Pas mal compliqué!

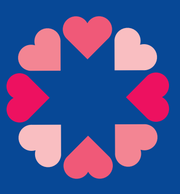
Gars
Rock'n'roll!!

Amoureux futés
Il y a de l'amour dans l'air

Le condom vu par







Fille
Pas évident!

Gars
C'est comme prendre une douche tout habillé!

Amoureux futés
Pour faire durer le plaisir...



Être futé en amour, c'est aussi savoir ce que l'autre pense…

Les gars ne parlent pas.
Ils sont trop vite en affaires.
Ils ne sont pas romantiques.
Ils racontent leurs aventures à leurs amis.
Ils peuvent avoir plusieurs relations sans jouer sur leur réputation.
On ne sait pas quoi faire avec eux : si on fait l'amour le premier soir on est une fille facile, si on ne le fait pas on est une fille « pognée ».

Les filles sont jalouses.
Elles sont collantes.
Elles manquent de confiance.
Elles s'attachent trop vite.
Elles sont complexées avec leur corps.
Elles sont trop dépendantes.
Elles ne veulent pas faire l'amour assez souvent.



GUIDE DE SURVIE DES AMOUREUX FUTÉS



Quand on se retrouve dans des situations embarrassantes, quelques trucs peuvent faire toute la différence entre un **amoureux « pogné »** ou... un **amoureux futé.**

SITUATION	CONSEIL DES AMOUREUX FUTÉS
1 Avec ton chum, c'est allé trop loin, trop vite. Tu ne sais plus quoi faire. Tu as tellement peur de le perdre.	Ce n'est pas évident à vivre. En sachant que tu ne te sens pas bien là-dedans, n'attends pas que ton chum te devine. Parle-lui de tes feelings. Si tu y tiens vraiment, donne-toi la chance que ça marche. Il n'y a rien comme dire ce que l'on pense pour améliorer une relation.
2 Tu désires passer une belle soirée romantique avec ton chum ou ta blonde. Qu'est-ce que tu proposes?	Il n'y a pas que les chandelles et les fleurs... pour créer des moments magiques dans une relation. Ça prend des surprises, de l'écoute et de la tendresse. Ce qui est important, c'est de faire des choses que tu ne fais pas habituellement.
3 Tu as une blonde et tu l'aimes bien mais c'est toujours avec son frère que tu as envie d'être... Qu'est-ce que tu fais ?	C'est correct de se poser des questions. Tu aurais avantage à en parler à quelqu'un en qui tu as confiance. Il y a d'autres jeunes dans ta situation. La preuve : voici les coordonnées de deux endroits où tu peux t'adresser : **Projet 10 : 514 989-4585** **Gai-écoute : 514 866-0103 ou 1 888 505-1010**

Le plaisir commence quand la peur disparaît…

Quelquefois, c'est difficile de dire ce que tu voudrais dire. La gêne s'empare de toi et tu n'oses pas dire ce que tu penses.

Alors, voilà de courts messages pour t'aider. Découpe celui qui te convient et donne-le à la personne concernée.

Prends le temps! Tu verras, les mots vont venir…





Je tiens à toi, mais…
Faire l'amour… pas maintenant!
J'ai besoin de temps.



Ça ne va pas… J'aimerais t'en parler.
J'ai besoin que tu sois là!
Si tu veux prendre des risques c'est ton affaire!
C'est des bibittes dont je me méfie, pas de toi!

Je te connais depuis longtemps!
Il faut absolument qu'on se parle…
Je n'en reviens pas des risques
que tu prends.



Ça me fait paniquer,
je pense que j'ai une ITS.
Il faut que je t'en parle.





Si tu es parmi ceux ou celles qui font l'amour... rappelle-toi qu'il n'y a pas qu'une seule façon de faire.

Explore

Les bisous dans l'oreille, le massage des pieds, de la tête, du dos, l'effleurement du cou, les douces et folles caresses...

Découvre

Ce qui t'est agréable. Dis-le. Ce qui ne te plaît pas, dis-le aussi. Tu as le droit de refuser : si ton chum ou ta blonde ne respecte pas ta décision, il faudrait peut-être que tu repenses à ton choix de partenaire. Quand tu fais l'amour, tu as le choix, la pénétration, ce n'est pas une obligation...

Invente

Le corps est rempli de zones érogènes qui n'attendent que ta bouche et tes doigts... Créer et inventer ses propres jeux amoureux... Quel plaisir!

Comment devenir une personne futée en amour?



Pour se laisser aimer, il faut s'aimer aussi. S'aimer, ça veut dire s'accepter, se respecter, se faire confiance, s'encourager, se féliciter, etc. Penses-y. Réponds à ces questions, ça te donnera une bonne idée de l'image que tu as de toi-même.

Évidemment, tu auras des « oui », des « non » et des « parfois », ça dépend des situations que tu vis en ce moment. L'idée dans tout cela, c'est d'apprendre à être toi-même et d'en être fier.





Est-ce que tu dis clairement ce que tu penses au lieu d'attendre qu'on te devine?

Oui Parfois Non

Est-ce que tu boudes au lieu de t'expliquer?

Oui Parfois Non

Est-ce qu'il t'arrive d'être très fier de toi au point de t'en féliciter?

Oui Parfois Non

Est-ce qu'il t'arrive de faire des choses sans ton chum ou ta blonde?

Oui Parfois Non

Laisses-tu les autres prendre les décisions à ta place de peur de leur déplaire?

Oui Parfois Non

Es-tu capable d'accepter tes erreurs?

Oui Parfois Non

Je sors avec la même fille depuis un bout de temps. J'aime ça être avec elle mais j'ai aussi le goût de sortir avec ma gang. Je me sens un peu « pogné » entre les deux.

« Pogné en sandwich »

C'est bien d'être attentif à ce que tu ressens. Quand on est en amour, on a souvent le goût d'être avec l'autre. Parfois, on se rend à l'école ensemble, on regarde des vidéos ensemble, on étudie ensemble, bref, on fait tout « à deux ». Pendant ce temps, on peut s'éloigner de nos amis et ça peut nous manquer. Tu vois, aimer c'est se sentir bien et il n'est pas nécessaire que tu choisisses entre tes amis et ta blonde. Être en amour, ça ne veut pas dire t'isoler avec l'autre et tu pourrais aussi voir ta gang puisque tu en as envie!

J'ai fait l'amour pour la première fois. J'étais nerveux, j'avais trop envie d'elle et j'avais bu un peu trop. J'ai oublié le condom. Que faire?

« Oups ! »

C'est vrai qu'il est difficile de penser à tout la première fois. Si tu es inquiet quant aux ITS, il existe des tests de dépistage. Il suffit que tu prennes rendez-vous au CLSC de ton quartier et à partir de 14 ans, c'est confidentiel. Il y a aussi la contraception et en cas d'urgence la « pilule du lendemain » qui doit être prise en dedans de 3 jours après une relation non protégée. Ta blonde peut l'obtenir au CLSC ou directement d'une ou d'un pharmacien. Je t'encourage à parler de tout ça avec ton amie car elle est probablement aussi inquiète que toi et n'oublie pas : si après quelques bières tu perds la tête, arrête avant ! Apprends à reconnaître tes limites.

J'ai 16 ans et je n'ai pas encore fait l'amour. Suis-je normale?

« Les ongles rongés »

Bien sûr ! L'important c'est que tu te sentes prête. Il n'y a pas d'âge précis pour faire l'amour et le meilleur moment sera celui que tu choisiras. Prends tout le temps qu'il te faut. Qui sait, peut-être que le désir fera augmenter le plaisir.

Courrier

Moi, avec le condom, ça dure plus longtemps...

J'ai pratiqué tout seul. Une fois dans l'action, j'étais plus cool...

Le condom, c'est rassurant quand on me le propose...

Moi, c'est ma blonde qui me le met et je trouve ça capotant!

Moi, je porte le condom pour mieux jouir de la vie…

CONFIDENCES... SUR LE CONDOM

Entre caresses et baisers, une ITS s'est faufilée... Comme il peut être difficile de trouver les mots pour aviser ton ou tes partenaires, cette page te sera peut-être de grand recours!

Nous nous sommes fait la cour
Et avons fait l'amour...
Sans nous protéger

Ça ne fait pas mon affaire, mais malheureusement, nous nous sommes transmis une ITS.

Il est possible que tu ne présentes aucun symptôme, c'est souvent le cas.

Tu dois quand même consulter un médecin.

Les conséquences peuvent être graves pour ta santé et de plus, tu pourrais infecter d'autres personnes.

Il est préférable d'éviter les relations sexuelles ou il faut au moins utiliser le condom tant que tu n'auras pas consulté un médecin et reçu un traitement efficace. De cette façon, tu éviteras de transmettre une ITS à quelqu'un d'autre.



Si tu veux plus d'informations ou si tu désires les coordonnées d'un médecin traitant les ITS, appelle ***Info-Santé 8-1-1.***



Ressources futées pour amoureux renseignés



Info-Santé → 8-1-1



Tel-jeunes → 1 800 263-2266
www.teljeunes.com



Gai-écoute → 514 866-0103
1 888 505-1010
www.gai-ecoute.qc.ca

Drogue : aide et référence → 514 527-2626
1 800 265-2626
www.drogue-aidereference.qc.ca

www.itss.gouv.qc.ca
www.masexualite.ca



Résultats du test
ES-TU FUTÉ EN AMOUR?

Fais le compte des réponses dans chacune des catégories.

Tu as obtenu une majorité de A :

A

Pour toi, l'amour ce n'est pas évident. Il te semble difficile de te sentir bien dans une relation amoureuse. Ça ne fait rien, quand tu auras vécu quelques bons moments, ça ira. Il n'y a pas de cas désespéré…

Tu as obtenu une majorité de B :

B

Bravo! Tu as de belles qualités pour réussir en amour. En faisant un peu plus attention à toi et aux autres, l'amour te réservera de belles surprises.

Tu as obtenu une majorité de C :

C

Super! Tu es une personne futée dans tes réponses. Si c'est la même chose en amour, être avec toi, ça doit être merveilleux…

Santé
et Services sociaux
Québec

12-314-02FA